

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ПОД МУЗЫКУ

Предлагаемые комплексы упражнений ритмической гимнастики предназначены для студентов вузов. Они построены с учётом постепенного возрастания нагрузки, поэтому осваивать движения надо поочерёдно, по мере освоения более лёгких.

При самостоятельных занятиях следует не забывать контролировать реакцию организма на предлагаемую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Комплекс упражнений для начинающих.

1. И. п. - о. с. На счёт 1 - ладони положить на плечи, локти вывести вперёд (максимально опустить плечи и вытянуть шею); 2 - развести локти в стороны (соединить лопатки); 3 - положив ладони на живот, втянуть его, напрячь ягодичные мышцы; 4 - и. п. 8 раз.
2. И. п. - о. с., руки развернуть ладонями вперёд; 1 - полу- присед (колени вместе, спина прямая), руками сильно потянуться вниз (плечи опущены, шея вытянута); 2 - и. п. 16 раз.
3. И. п. - полу-присед, кисти с переплетенными пальцами на голове, локти в стороны. 1 - подняться на носки, руки вверх с поворотом кисте ладонями вверх; 2 - и. п. 16 раз.
4. И. п. - о. с., руки на голове, кисти одна на другой ладонями вниз (следить за осанкой). 1 - с поворотом туловища влево, полу-присед, руки в стороны, по отношению к коленям одна рука направлена вперёд. Другая - назад; 2 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз1.
5. И. п. - о. с. 1 - с полуприседанием на одной ноге, поднять согнутую другую вперёд (подбородок прижать к груди, спину округлить, руками потянуться к полу); 2 - и. п. То же, другой ногой. 16 раз.

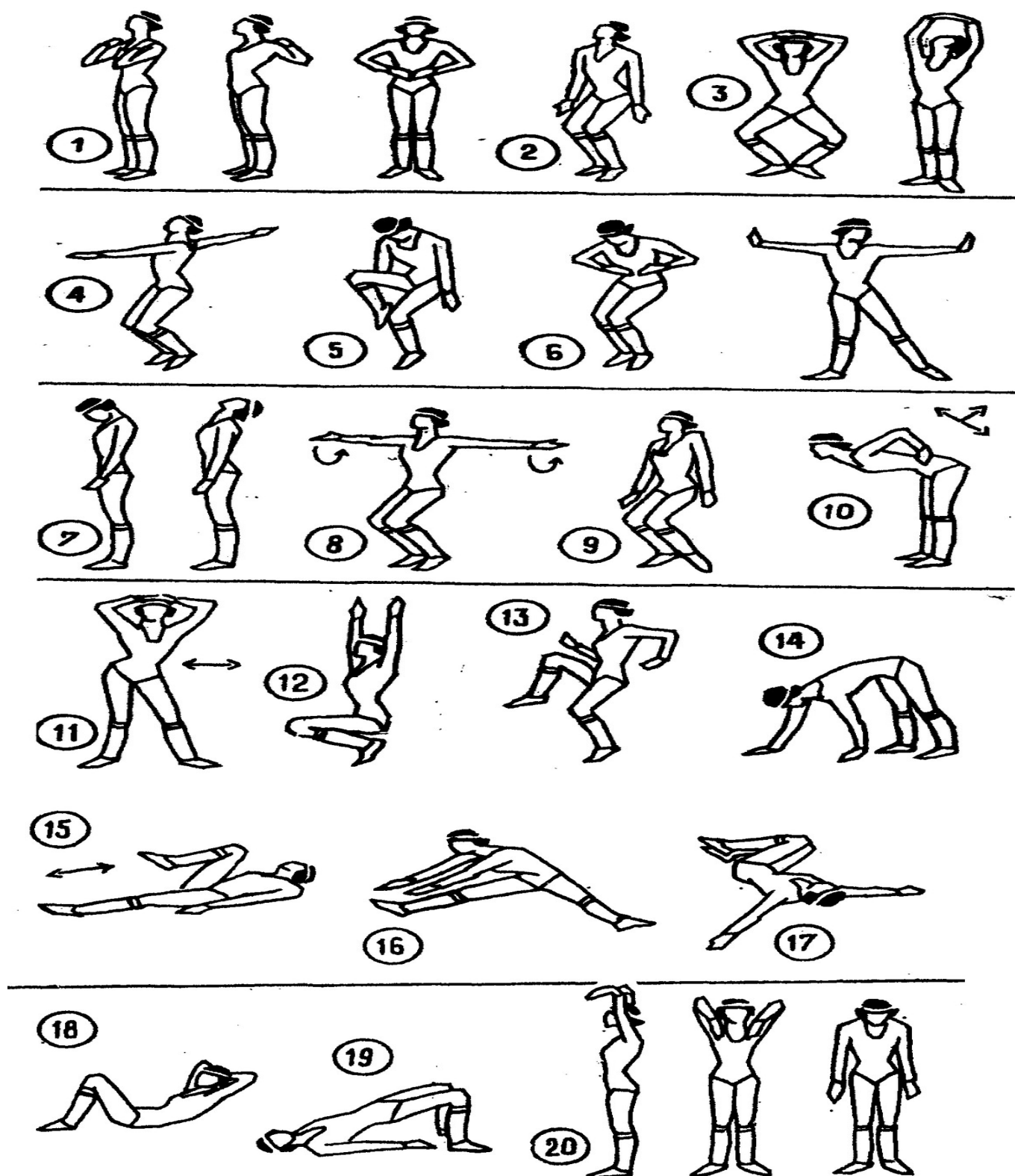


Рис.1

6. И. п. - о. с., кисти рук на животе, локти в стороны. 1 - полу- присед (голову опустить, таз подать вперёд, спину округлить); 2 - ногу в сторону на носок, руки в стороны ладонями вперёд (следить за осанкой). 16 раз.

7. И. п. - о. с. 1 - наклон головы вперёд; 2 - и. п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и. п. 8 раз.

8. И. п. - о. с., руки в стороны. 1 - полу-присед, кисти повернуть ладонями вверх; 2 - и. п.; 3 — полу-присед, кисти вниз; 4 - и. п. 16 раз.
9. И. п. - о. с. 1 - полу -присед, поднять одно плечо; 2 — и. п. То же, другим плечом. 32 раза.
10. И. п. - о. с., руки на пояс. 1 - наклон вперёд (спина прямая); 2 - наклон в сторону; 3 - наклон назад; 4 - наклон в другую сторону. То же, в обратной последовательности. 8 раз.
11. И. п. - ноги врозь, руки на голове, кисти одна на другой ладонями вниз. 1 - вывести таз в сторону (плечи на месте, сохранять правильную осанку); 2 — и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.
12. И. п. - о. с. 1 - присед, поднимая руки через стороны вверх (сохранять правильную осанку, руки вытянуты, колени вместе); 2 - и. п. 16 раз.
13. Бег на месте, вперёд, назад, влево, вправо. В течение 2 мин.
14. И. п. - о. с., ноги врозь (можно шире плеч). 1- 4 «ходьба на руках» вперёд (колени прямые); 5 - 7 - назад; 8 — и. п. 4 раза.
15. И. п. - лёжа на спине. 1 - поднять согнутую ногу (носок вытянут); 2 - опустить ногу , не касаясь пола. То же, другой ногой. 32 раза.
16. И. п. - сидя, ноги врозь. 1- 2 - два наклона к правой ноге; 3- 4 - два наклона к левой ноге; 5-1 - три наклона вперёд; 8 — и. п. 8 раз.
17. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны на полу ладонями вниз, ноги, согнутые в коленях, поднять (колени вместе, носки вытянуты). 1 - опустить согнутые ноги в одну сторону до касания пола (плечи и руки от пола не отрывать); 2 — и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.
18. И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу на ширине плеч, руки за голову. 1 - приподнять голову и плечи; 2 - и. п. 16 раз.
19. И. п. - лёжа на спине, согнутые ноги на ширине плеч, стопы на полу , руки вдоль тела. 1 - приподнять таз (напрячь ягодичные мышцы); 2 — и. п. 8 раз.
20. И. п. - о. с., руки вверх. 1 - расслабить кисти («уронить»); 2 - «уронить» предплечья; 3- 4 - «уронить» руки вниз с небольшим наклоном вперёд; 5- 8 - медленно вернуться в и. п., поднимая прямые руки через стороны. 8 раз.

Комплекс упражнений средней трудности

1. И. п. - стойка ноги врозь, ладони на голове, пальцы переплетены. 1 - полу-присед (колени в стороны), поднять руки ладонями вверх (потянуться за руками); 2 - поднимаясь на носки, вернуться в и. п. (следить за осанкой). 16 раз.
2. И. п. - о. с., руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. 1 - полу - присед, руки в стороны (напряжённо); 2 - и. п.; 3 - полу- присед, руки вверх; 4 - и. п.; 5 - полу -присед, руки вперёд; 6- и. п. 7 - полу-присед, руки вниз; 8 - и. п. 8 раз.
3. И. п. - о. с., руки на голове ладонями вниз. 1 - с поворотом туловища полуприсед. Руки в стороны; 2 - и. п. То же в другую сторону. 16 раз.

4. И. п. - о. с. 1 - полу присед с наклоном головы вперёд; 2 - и. п.; 3 - полуприсед с наклоном головы влево; 4 — и. п.; 5 - полу присед с наклоном головы назад; 6 - и. п.; 7 - полу-присед с наклоном головы вправо; 8 - и. п. То же, начиная поворот головы в другую сторону. 8 раз.

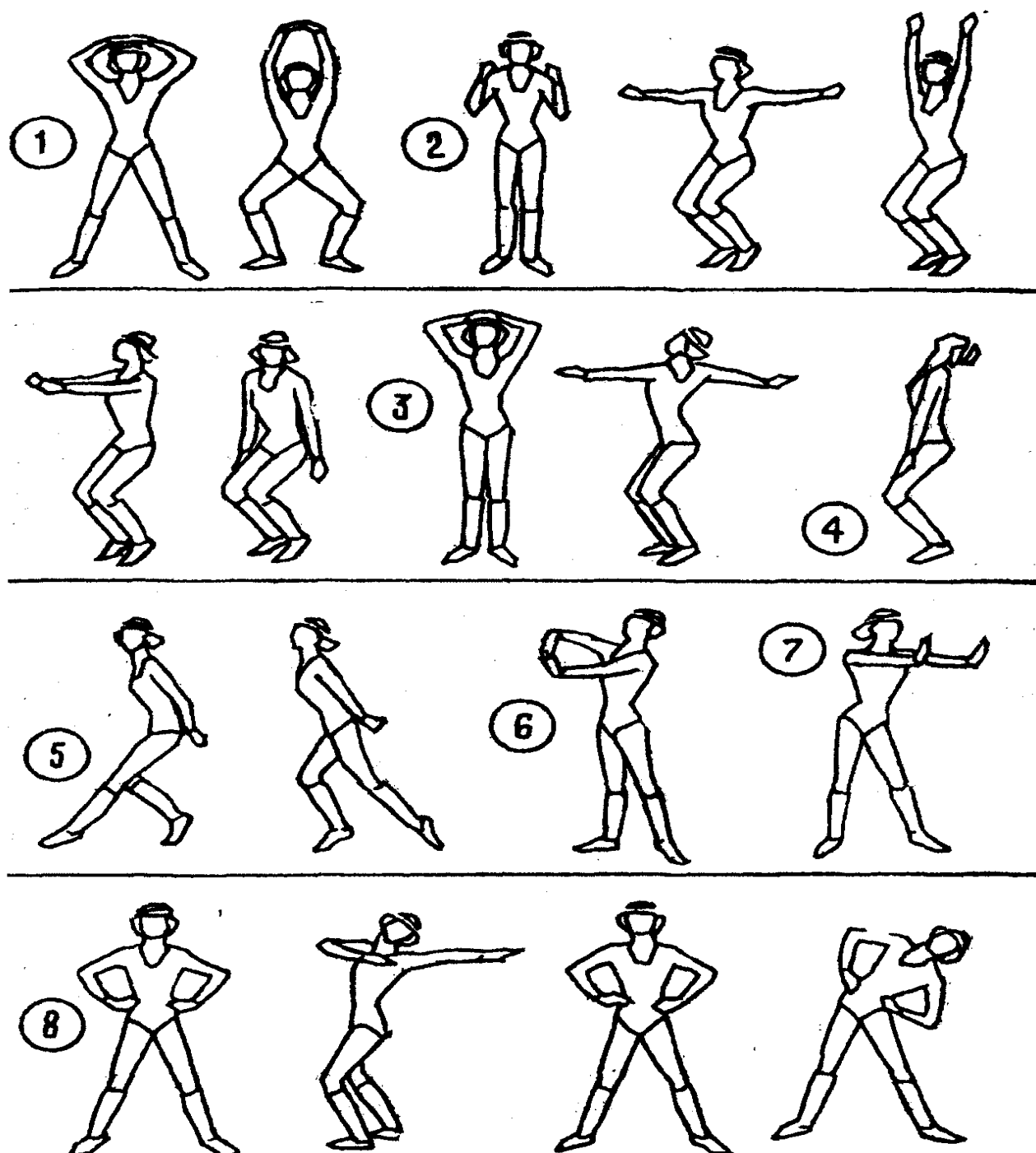


Рис. 2

5. И. п. - о. с., руки за спину . 1 - полу присед на правой ноге, поднимаясь на носок, левую поставить вперёд на носок; 2 -и. п.; 3 - полу присед на правой, поднимаясь на носок, левую - назад на носок; 4 - и. п. То же, с другой ноги. 16 раз.

6. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперёд, пальцы переплетены. 1 - вывести таз влево, не разнимая рук, повернуть правую кисть вверх, левую - вниз. То же, в другую сторону. 32 раза.

7. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперёд кистями вверх. 1 - вывести таз влево и правое плечо вперёд (руку не сгибать). То же, в другую сторону. 16 раз.

8. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - с поворотом туловища влево полуприсед, выпрямляя руки вперёд, отвести их влево; 2 — и. п.; 3 - наклон влево; 4 — и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.

9. И. п. - наклон под углом 90° , ноги врозь (руки прямые, кисти лежат ниже колен). 1 - согнуть ноги до положения полу приседа, спину округлить, голову опустить; 2 - и. п. 16 раз.

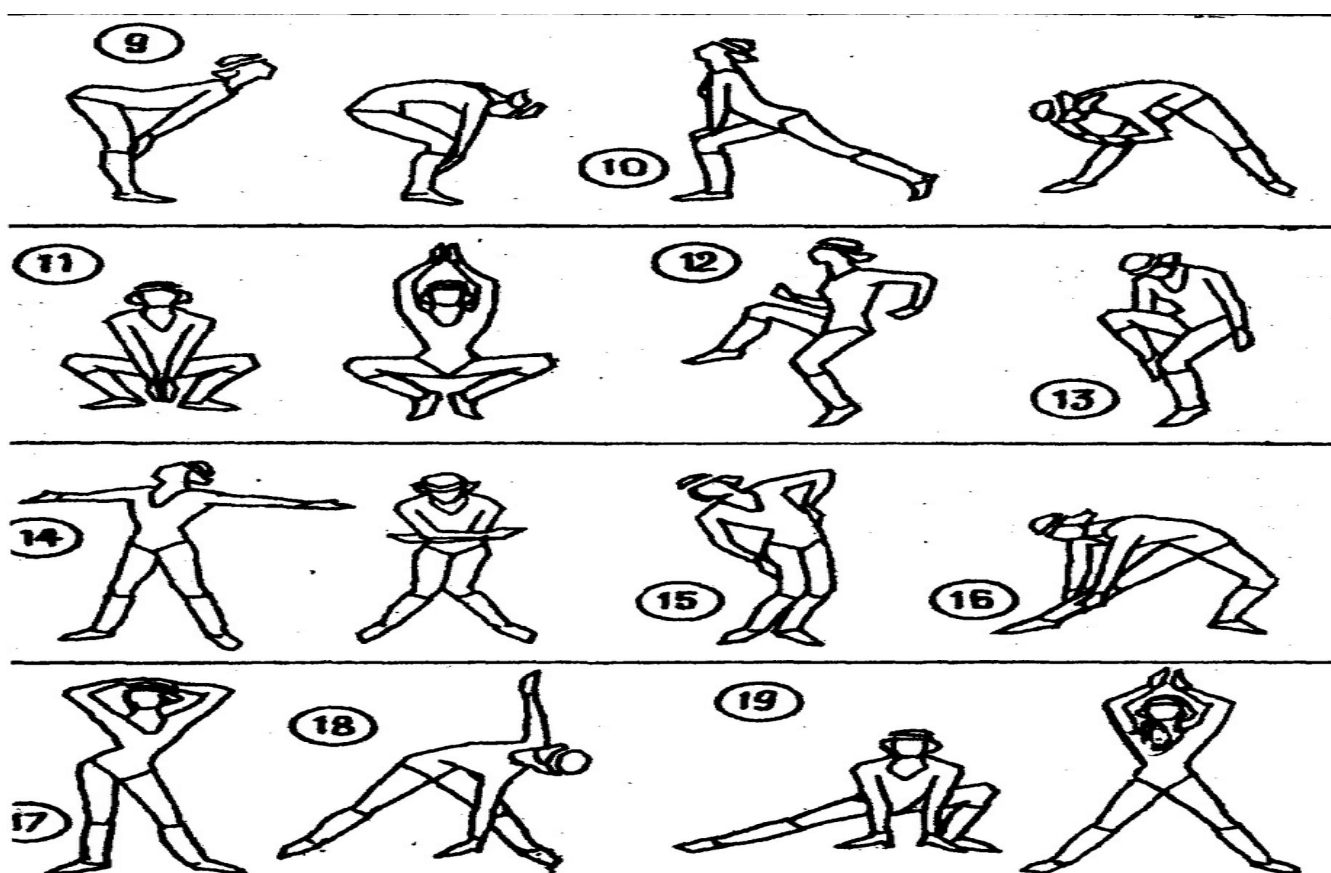


Рис.3.

10. И. п. - о. с. 1 - левая нога назад (выпад), руки впереди на колене; 2-3 - выпрямить стоящую впереди ногу с двумя пружинящими наклонами к ней; 4 - приставить левую ногу, возвращаясь в и. п. То же, с другой ноги. 16 раз.

11. И. п. - полу присед, ноги шире плеч, руки внизу, ладони вместе. 1 - подняться на носки (не изменяя исходного положения), руки поднять через стороны вверх и сделать хлопок над головой; 2 - и. п. с хлопком внизу. 24 раза.

12. Бег на месте, вперёд, назад, влево, вправо с высоким подниманием бедра, отведением голени назад, 2-3 мин.

13. И. п. - о. с. 1 - с полу приседом на одной ноге, другую согнутую в колене поднять вперёд, голову опустить; 2 - и. п.; 3 - повторить (с другой ноги) положение счёта 1, наклоняя голову назад. 24 раза. 14. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - полуприсед, соединить колени, обнять себя руками, округлить спину; 2 — и.п., мах руками в стороны - назад.
15. И. п. - о.с. 1 - полуприсед с наклоном в сторону, одна ладонь скользит по туловищу сбоку вниз, другая - вверх; 2 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.
16. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - с поворотом налево сделать полуприсед на правой, наклониться к левой, взявшись руками за голень; 2 - и. п. То же, в другую сторону.
17. И. п. - стойка ноги врозь, ладони на голове одна на другой. 1 - вывести таз влево; 2 — и. п. То же, в другую сторону, 24 раза.
18. И. п. - ноги врозь, ладони на полу. 1 - с поворотом туловища вправо поднять правую руку вверх; 2 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.
19. И. п. - глубокий выпад влево, руки на полу. 1 - выпрямиться с хлопком над головой; 2 — и. п. в другую сторону. 16 раз.

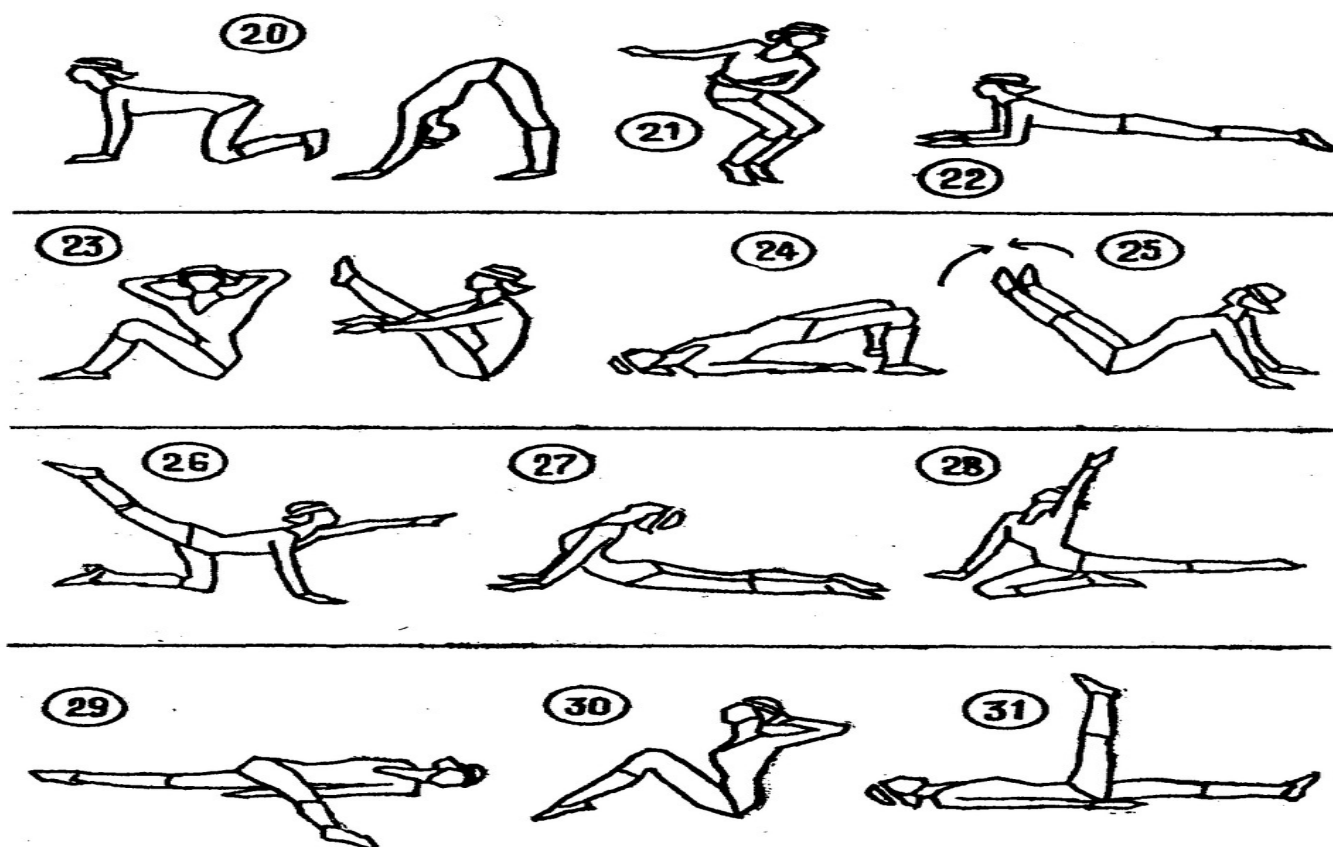


Рис.4.

20. И. п. - упор на коленях, носки подогнуты. 1-2 - не сдвигая с места ступней и рук, разогнуть колени, наклониться вперёд (голова между рук) в положение «домик»; 3- 4 — и. п. 16 раз.
21. Бег на месте с высоким подниманием бедра, прыжки одна нога впереди, другая сзади; прыжки «твист» (руки двигаются в одну сторону, ноги - в другую). В течение 2-3 мин.

22. И. п. - упор лёжа. 1 - опустить одно предплечье на пол; 2 - опустить другое предплечье; 3 - выпрямить одну руку; 4 - выпрямить другую руку. 8 раз.

23. И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову. 1 - выпрямить ноги вверх, хлопок под ногами; 2 - и. п. с поворотом туловища влево. То же, в другую сторону. 16 раз.

24. И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. 1 — приподнять таз, напрягая ягодицы; 2 - и. п. 16 раз.

25. И. п. - сидя в упоре ноги врозь. 1 - поднять ноги, соединяя их; 2 — и. п. 16 раз.

Рис.5.

26. И. п. - упор на коленях. 1-2 - мах правой ногой, левую руку поднять вверх; 3- 4 — и. п. То же, с другой ноги. 16 раз.

27. И. п. - упор лёжа на бёдрах (опора на согнутые руки). 1 - разогнуть руки, прогнуться; 2 - и. п. 16 раз.

28. И. п. - упор лёжа на бёдрах (опора на согнутые руки). 1 - прогнуться (выпрямить руки); 2 - опираясь на правое колено, сесть на правую пятку, левая скользит назад; 3- 4 - прогиб назад с опорой на правую руку, левая вверх; 5-8 - в обратном порядке вернуться в исходное положение.

29. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль тела, левая нога поднята вверх. 1 - достать левой ногой пол справа от себя (нога прямая, плечи от пола не отрывать); 2 - и. п. То же, другой ногой. 16 раз.

30. И. п. - лёжа на спине, руки за голову. 1 - перейти в положение сидя, согнутые ноги подтянуть к себе; 2 — и. п. 16 раз.

31. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- 4 - левой ногой описывать круг, начав справа от себя, затем вверх и слева от себя, возвращаясь в и. п. То же, другой ногой. 16 раз.

32. И. п. - упор сидя. 1 -согнуть правую ногу; 2 - то же, левой; 3-6 - пружинные движения коленями в стороны с помощью рук; 7 - выпрямить правую ногу; 8 - левую. 8 раз.

33. И. п. - упор на коленях. 1-2 - выгнуть спину вверх, голову опустить; 3- 4 - прогнуть спину вниз, голову поднять. 8 раз.

34. И. п. - сед на пятках, голова внизу, руки и спина расслаблены. 1-2 - поднимаясь в стойку на коленях, руки поднять вперёд и вверх; 3- 4 - медленно вернуться в и. п. 8 раз.

35. И. п. - о. с., руки вверх. 1 - расслабить кисти; 2 - расслабить предплечья («уронить»); 3- 4 - «уронить» руки с небольшим наклоном вперёд; 5-8 - медленно вернуться в и. п. 8 раз.

Выполняя движения, не забывайте контролировать правильность их выполнения. Следите за осанкой. Живот подтянут, спина прямая, ягодицы напряжены.

Когда делаете упражнения для спинной части талии, одна рука должна быть всё время высоко поднята, чтобы максимально нагрузить мускулы поясничного пояса.

Делая движения, предназначенные для брюшного пресса, сконцентрируйтесь, прежде всего, на дыхании и подтяните живот. Движения должны быть интенсивными, основная нагрузка - при движении вверх, а не вниз.

Некоторые упражнения можно выполнять с лёгкими отягощениями, постепенно увеличивая вес груза.

Беговые упражнения в течение урока можно повторять по несколько раз.

Если устанете, не останавливайтесь. Лучше делайте упражнения медленнее, но будьте в постоянном движении. Слейтесь с ритмом музыки. Держитесь раскованно.

По мере нарастания тренированности переходите к более сложному комплексу, увеличивайте время циклических упражнений - бега и прыжков.

Комплекс упражнений повышенной трудности

1. И. п. - стойка ноги врозь, ладони на голове, пальцы переплетены. 1 - с полу приседом поднять руки ладонями вверх; 2 — и. п., поднимаясь на носки. 16 раз.

2. И. п. - о. с. Руки к плечам, пальцы сжаты в кулак; 1 - полуприсед, руки напряжённо выпрямить в стороны; 2 — и. п.; 3 - полуприсед, руки вверх; 4 - и. п.; 5 - полуприсед, руки вперёд; 6 - и. п.; 7 - полуприсед, руки опустить вниз; 8 - и. п. 8 раз.

3. И. п. - стойка на носках (ноги на одной линии, левая впереди, правая сзади), руки к плечам, локти вниз. 1 - стоящую впереди ногу опустить на пятку, другую согнуть (колени вперёд) и поставить на носок, левая рука идёт вперёд кистью вверх с поворотом плеч вправо; 2 - и. п. То же, с другой ноги, 16 раз.

4. И. п. - стойка ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 - с поворотом направо согнуть правую ногу в положение выпада и с наклоном вперёд коснуться правого колена; 3- 4 — и.п. То же, в другую сторону. 16 раз.

5. И. п. - стойка ноги врозь. 1-3 - медленный полуприсед, вращение головой влево; 4-5 - и. п.; 5-8 - то же, в другую сторону. 8 раз.

Рис.6

6. И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам, пальцы согнуты в кулак. 1— вывести таз влево, левая рука идёт в сторону - вниз; 2 - то же, в другую сторону; 3 — согнуть руку в и. п. (движение таза влево); 4 - то же, правой. 8 раз.

7. И. п. - о. с., руки в стороны, пальцы в кулаке. 1 - полу-присед, руки повернуть вперёд (от плеча до пальцев); 2 — и. п. 16 раз.

8. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - с поворотом туловища влево, полуприсед, выпрямляя руки вперёд, энергичное движение ими влево; 4 — и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.

9. И. п. - стойка ноги врозь, руки на бёдрах впереди. 1 - наклон вперёд, руки скользят по бёдрам и останавливаются под коленями; 2 - согнуть ноги до положения полу приседа, спину округлить; 3 - выпрямить колени, прогнуться; 4 — и. п. 16 раз.

10. И. п. - полу присед, ноги шире плеч, руки на коленях. 1-2 - пружинящие приседания на правой ноге; 3- 4 - то же, не выпрямляясь, с переходом на левую ногу. 8 раз.

11. И. п. - полу присед, ноги врозь, руки вниз, ладони вместе. 1 - подняться на носки (не меняя положение ног), руки вверх, хлопок над головой; 2 - и. п., хлопок внизу. 16 раз.

12. Бег на месте, вперёд, назад, влево, вправо, с высоким подниманием бедра, отведением голени назад. 3- 4 мин.

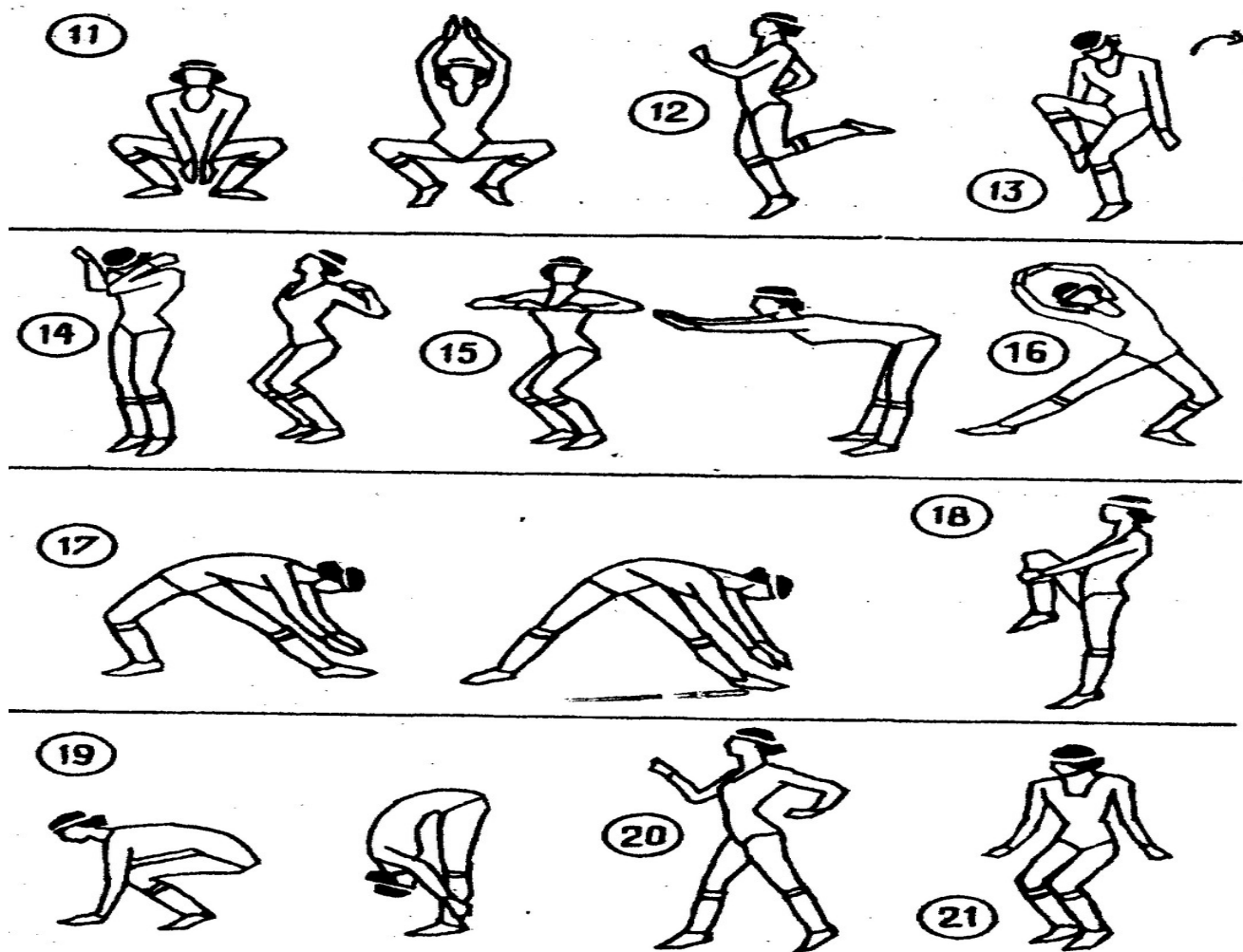


Рис.7.

13. И. п. - о. с. 1 - с полу приседом на одной ноге поднять согнутую другую вперёд, голову наклонить вперёд; 2 - то же, с другой ноги, голову наклонить назад. 32 раза.

14. И. п. - о. с., руки к плечам. 1 - поднимаясь на носки, поднять плечи, локти соединить впереди, голову опустить; 2 - полу -присед, плечи опустить и развернуть, прогнуться. 16 раз.

15. И. п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 - полуприсед с поворотом туловища влево; 2 - и. п.; 3 - выпрямляя руки вперёд, сделать горизонтальный наклон вперёд, голова вверх; 4 - и. п. То же, с поворотом в другую сторону. 16 раз.

16. И. п. - стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1-3 - с полу

приседом на правой ноге делать пружинистые наклоны влево; 4 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.1

17. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - с поворотом налево сделать полуприсед на правой ноге, наклониться к левой; 2 - выпрямляя правую ногу, наклониться к левой; 3 - положение счёта 1; 4 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.

18. И. п. - о. с. 1 - поднимаясь на носок, высоко поднять вперёд согнутую другую ногу с захватом её руками; 2 - и. п. 16 раз.

19. И. п. - о.с. 1 - присед, грудь прижать к коленям; 2 - выпрямить ноги; 3 - присед, прижав грудь к коленям; 4 - и. п. 16 раз.

20. Бег на месте с высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах (одна вперёд, другая назад), прыжки «твист». 3- 4 мин.

21. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - перенести тяжесть тела на левую ногу, правую приставить, полуприсед, голову повернуть влево и наклонить вправо; 2 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.

22. И. п. - стойка ноги врозь, кисти сжаты в кулак, левую руку поднять вверх, правую - вниз. 1 - с поворотом туловища вправо, полу присед, поменять положение рук; 2 - и. п.; 3- 4-то же, в другую сторону. 8 раз.

23. И. п. - стойка ноги врозь на носках, руки перед грудью, пальцы переплетены, ладони вперёд, локти в стороны. 1 - не сгибая коленей, поставить левую стопу полностью на пол, руки вперёд ладонями вперёд; 2 - и. п. То же, другой ногой. 24 раза.

24. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- 4 - круговое движение туловищем влево; 5-8 - то же, вправо, 8 раз.

25. И. п. - о. с. 1 - полуприсед, подняться на носки, руки развести в

стороны; 2 - возвращаясь в и. п., раздвинуть носки в стороны; 3 - полуприсед (колени в стороны), подняться на носки, руки - вперёд; 4 - и. п. 8 раз.

26. И. п. - о.с. 1-2 - с полуприседом на правой ноге, поднять согнутую левую вперёд, взяться руками за пятку и выпрямить ногу с помощью рук вперёд; 3 - вернуться в положение счёта 1; 4 - и. п. То же, другой ногой. 16 раз.

27. Бег, прыжки 3- 4 мин.

28. И. п. - стойка ноги врозь. 1- 4 - «ходьба на руках» вперёд; 5- 7 - то же, назад; 8 — и. п. 8 раз.

Рис.8.

29. И. п. - сед с согнутыми ногами, стопы на полу, руки за голову. 1 - выпрямить ноги вверх, хлопок под ногами; 2 — и. п. с поворотом туловища влево. То же, с поворотом в другую сторону. 16 раз.

30. И. п. - у пор сидя. 1 - приподнимая таз, прогнуться, носок одной ноги прижать к колену другой; 2 - и. п. 16 раз.

31. И. п. - лежа на спине, руки за голову, ноги вверх врозь. 1-4-скрещивая ноги, делать «ножницы», опуская ноги вниз, и на счёт 5-8, не касаясь пола, снова поднимать ноги вверх, продолжая выполнять ими скрестные движения. 8 раз.

32. И. п. - лежа на боку. 1 - мах прямой ногой в сторону ; 2 — и. п. То же, другой ногой. 16 раз.
33. И. п. - сед. 1-2 - с перекатом на спину поднять ноги и опустить их на пол за головой; 3- 4 — и. п. 8 раз.
34. И. п. - лёжа на спине, руки за голову , ноги согнуты, стопы на полу ; 1-3 - приподняв таз, делать им круговые движения слева направо; 4 - и. п. То же, в другую сторону. 8 раз.
35. И. п. - у пор сидя, ноги врозь. 1 - поднять ноги, соединяя их; 2 - и. п. 16 раз.
36. И. п. - у пор сидя, ноги врозь, руки вытянуты вперёд. 1-2 - два наклона влево; 3- 4 - два наклона вправо; 5-7 - три наклона вперёд. 8 — и. п. 8 раз.
37. И. п. - упор лёжа на бёдрах (с опорой на согнутые руки). 1 - прогнуться (выпрямить руки); 2 - поворот туловища налево с опорой на правую руку, правую ногу согнуть, левую отвести назад на носок; 3 - поднимаясь на правое колено, прогнуться назад, левую руку поднять вверх; 4 - и. п. То же, в другую сторону. 8 раз.
38. И. п. - упор на коленях. 1-2 - спину выгнуть, голову опустить; 3- 4 - прогнуть спину вниз, голову поднять вверх. 8 раз.
39. И. п. - сед на пятках, голова вниз, руки и спина расслаблены. 1-2 - поднимаясь в стойку на коленях, руки поднять вперёд и вверх; 3- 4 - медленно вернуться в и. п. 8 раз.
40. И. п. - о. с., руки вверх. 1 - расслабить кисти; 2 - «уронить» предплечья; 3- 4 - «уронить» руки с небольшим наклоном вперёд; 5-8 - медленно вернуться в и. п. 8 раз [5] .

Рис.9